

**PENGARUH REGULASI DIRI AKADEMIK TERHADAP *ONLINE*
FEAR OF MISSING OUT SISWA SMK**

SKRIPSI



Oleh: Salsabila Rafif

202010230311311

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**PENGARUH REGULASI DIRI AKADEMIK TERHADAP
ONLINE FEAR OF MISSING OUT SISWA SMK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



SALSABILA RAFIF
NIM : 202010230311311

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:


SALSABILA RAFIF

Nim : 202010230311311

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 14 MARET 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Yudi Suharsono, S.Psi.,M.Si

Anggota I



Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah.,M.Si

Sekretaris/Pembimbing II,



Ahmad Sulaiman, M.Ed (CPEP)

Anggota II



Sofa Amalia, S.Psi.,M.Si



Mengesahkan
Dekan,

Muhamad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Rafif
NIM : 202010230311311
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pengaruh Regulasi Diri Akademik Terhadap *Online Fear Of Missing Out* Siswa SMK

1. Adalah bukan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif. Apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 28 Maret 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Yang Menyatakan



Sofa Amalia, S. Psi., M. Si



Salsabila Rafif

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat yang tak henti-hentinya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri Akademik Terhadap *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)* Siswa SMK” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Yudi Suharsono, S.Psi., M.Si. & Ahmad Sulaiman, S.Psi., M.Ed, selaku dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus selaku Pembimbing yang telah banyak membimbing, mendukung, serta meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal.
2. Kedua orang tua, Mochgiat, S.Pd & Eli Nu’aini, S.Pd. Terima kasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini, yang selalu memberikan dukungan bentuk moril maupun material, doa yang melimpah untuk penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan dan perjuangan akan penulis dapatkan untuk kalian berdua.
3. Sudara-saudara penulis, Rofidah Qoulan Sadida dan Istiqomah Dyah Arbianty. Teman terdekat penulis, Alfia, Ayu, Bulan, Sekar, Lulu, Mei, Meila, Nicko dan teman-teman diperantauan, kelas Psikologi F, serta seperbimbingan yang telah kebersamai selama proses skripsi.
4. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi serta menyebarkan kuisioner penelitian.
5. Kepada diri sendiri, yang telah berhasil berjuang melewati banyak rintangan dan hambatan selama berproses di perkuliahan, berusaha semaksimal mungkin dalam perkuliahan, tidak menyerah dan terus belajar menjadi lebih baik hingga pembuatan skripsi selesai.
6. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat di sebutkan satu-persatu tetapi mempunyai peran yang sangat berarti bagi penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki penulis, sehingga besar harapan peneliti adanya kritik serta saran guna perbaikan dimasa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi keilmuan psikologi, serta bagi siapa saja yang membacanya.

Malang, 05 Maret 2024

Penulis

Salsabila Rafif

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
LANDASAN TEORI.....	5
<i>Online Fear of Missing Out</i>	5
<i>Regulasi Diri Akademik</i>	7
Pengaruh Regulasi Diri Akademik terhadap <i>Online Fear of Missing Out</i> Siswa SMK.....	7
Kerangka Berpikir.....	8
Hipotesis.....	8
METODE PENELITIAN.....	9
Rancangan Penelitian.....	9
Subjek Penelitian.....	9
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	9
Prosedur dan Analisis Data.....	10
HASIL PENELITIAN.....	11
DISKUSI.....	13
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	17
REFERENSI.....	18

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Demografi Subjek	9
Tabel 2. Data Variabel Penelitian	11
Tabel 3. Hasil Analisis Kategorisasi Variabel	11
Tabel 4. Jenis Kelamin Variabel <i>Online Fear of Missing Out</i>	12
Tabel 5. Uji Asumsi Normalitas Residual.....	12
Tabel 6. Uji Asumsi Linieritas	12
Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Sederhana	13
Tabel 8. Nilai Kontribusi Regulasi Diri Akademik terhadap <i>Online Fear of Missing Out</i> ...	13



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir 8



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Skala ON-FoMO.....	22
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri Akademik	22
Lampiran 3. Reliabilitas dan Validitas Regulasi Diri Akademik.....	22
Lampiran 4. Reliabilitas dan Validitas <i>Online Fear of Missing Out</i>	26
Lampiran 5. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri Akademik	29
Lampiran 6. Kategorisasi Variabel ON-FoMO.....	29
Lampiran 7. Jenis Kelamin Variabel ON-FoMO.....	29
Lampiran 8. Uji Normalitas	30
Lampiran 9. Uji Asumsi Linieritas.....	33
Lampiran 10. Uji Asumsi Regresi.....	34
Lampiran 11. Uji Laboratorium Verifikasi data & Plagiasi.....	35



Pengaruh Regulasi diri akademik terhadap *Online Fear of Missing Out* Siswa SMK

Salsabila Rafif

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Salsabilarafif692@gmail.com

ABSTRAK

Online Fear Of Missing Out (ON-FoMO) merupakan kekhawatiran yang berlebihan saat tidak bisa mengakses media sosial. Salah satu penyebab ON-FoMO adalah regulasi diri akademik. Regulasi diri akademik dapat berdampak pada ON-FoMO karena dapat membantu orang belajar bagaimana mengelola media sosial dan mengendalikannya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh regulasi diri akademik terhadap ON-FoMO pada siswa SMK. Menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana ($n=291$). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Skala yang digunakan yaitu skala ON-FoMO dan skala *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ). Hasil menunjukkan regulasi diri akademik memiliki pengaruh terhadap ON-FoMO yang menghasilkan nilai signifikan negatif ($P < 0,5$; $B = -115$). Implikasi penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadikan sebuah edukasi (preventif) bagi para siswa agar meningkatkan regulasi akademik sehingga dapat membantu mengurangi tingkat ON-FoMO, siswa dapat mengembangkan keterampilan belajar. Bagi peneliti berikutnya, yang ingin membahas terkait ON-FoMO dapat menggunakan variabel atau pendekatan lainnya untuk meneliti secara mendalam dan memberikan gambaran yang luas terkait variabel lain yang menjadi kontribusi ON-FoMO pada siswa SMK.

Kata Kunci : *Online Fear of Missing Out*, regulasi diri akademik, SMK

ABSTRAK

Online Fear of Missing Out is a huge concern about not being able to access social media. One of the causes of on-fomo is academic self-regulation. Academic self-regulation can affect on-fomo because it can help people learn how to manage social media and control it. The purpose of this study is to know the impact of academic self-regulation on on-fomo on high school students. Using a quantitative method with a simple, linear linear analysis technique ($n=291$). The sampling technique used is the simple random sampling technique. The scale used is the on-fomo scale and the scale of unknown-easier learning naire (aslq). Results showing academic self regulation have an impact on on-fomo resulting in negative significant value ($p < 0.5$; $B = -115$). The implications of this study are supposed to be able to make an education (preventive) for students to improve academic regulation so as to help reduce on-fomo levels, students can develop learning skills. For the next researcher, who would like to discuss on-fomo can use a variable or other approach to do in-depth research and provide a broad picture of the other variables that would contribute on-fomo to SMK students.

Keywords : *Online Fear of Missing Out*, Academic self-regulation, Vocational high school. .

Saat ini, era perkembangan teknologi digital membawa sebuah perubahan besar terhadap masyarakat. Perubahan tersebut menjadikan masyarakat semakin dimudahkan dalam banyak hal yaitu dalam bidang pendidikan, pekerjaan, belanja dan juga membantu seseorang terhubung dengan keluarga, teman dan orang lain meskipun hanya melalui *smartphone* yang kita miliki (Sinambela, 2023).

Menariknya, teknologi dan informasi di bidang pendidikan menggunakan situs online seperti internet untuk penyampaian komunikasi dan fasilitasi yang memungkinkan siswa untuk mendapatkan informasi yang siswa tersebut butuhkan tanpa harus memikirkan waktu karena bisa kapan saja melalui dunia digital (Ghory & Ghafory, 2021). Terdapat layanan media yang dipakai dalam pendidikan yaitu *google* dan *website* resmi sekolah (Anshori, 2018). Selain media sosial untuk mencari informasi dalam pendidikan, terdapat juga layanan media sosial yang sering *website* untuk berhubungan dengan orang lain yaitu whatsapp, instagram, facebook, twiter dan lain sebagainya, media sosial bukan hanya memberikan pengetahuan tetapi memberikan ruang bagi seseorang agar bisa berinteraksi tanpa bertemu secara tatap wajah sehingga banyak individu tertarik untuk memanfaatkan media sosial agar berinteraksi dengan teman, keluarga, bahkan orang asing yang ditemuinya secara langsung guna melakukan interaksi sosial tanpa bertemu secara fisik (Fajri, 2021).

Pengguna media sosial di Indonesia menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah membuat survey pada tahun 2023 mengenai sikap pengguna internet diseluruh wilayah Indonesia. Hasilnya, pengguna internet tertinggi yaitu kategori remaja memiliki persentase pengguna internet tertinggi sebanyak 98,2%. Tingginya akses media sosial pada kelompok usia remaja dikarenakan media sosial memberikan lingkungan yang "aman" bagi remaja untuk menunjukkan keterbukaan diri secara online daripada secara langsung, terutama bagi remaja yang mempunyai kesulitan dalam berhubungan sosial secara langsung (APJII, 2023).

SMK adalah sekolah yang mengembangkan dan melanjutkan pendidikan dasar dan menyediakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah. Siswa SMK adalah anak didik berusia remaja yang melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah menengah kejuruan (SMK). Siswa SMK harus belajar, taat pada peraturan sekolah, patuh dan hormat pada guru, dan tingkatan disiplin. Siswa SMK harus menjaga nama baik sekolah, memahami dan mempelajari materi yang diajarkan, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, dan mempelajari kembali materi yang telah diajarkan. Siswa harus memiliki strategi belajar yang menuntut kemampuan mengelola diri dalam strategi belajar yang mengacu pada metakognisi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai sebuah tujuan (Kurniawan, 2021).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Candra *et al.* (2021) memperlihatkan masa remaja yaitu siswa SMA/SMK menggunakan platform online seperti instagram, whatsapp, facebook, twitter, youtube, dan tiktok, aktivitas yang dilakukan seperti menonton video, berbelanja, berkomunikasi dengan teman sebaya, berbagi informasi, dan bermain game online. Media sosial disukai remaja karena remaja mendapat perhatian, meminta pendapat, dan meningkatkan citra diri. Namun, siswa lebih suka bermain dibandingkan belajar dan berkumpul bersama keluarga. Pada masa remaja, menjalin hubungan dengan teman sebaya adalah hal yang paling penting dan biasanya menjadi prioritas remaja (Desjarlais, 2022).

Hasil penelitian Aprilia dkk (2020) Siswa SMK menghabiskan lebih dari 4-5 jam sehari dalam bermain media sosialnya. Dampak Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan

tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial (Mim dkk, 2018).

Dari yang dijelaskan, maka masa remaja yaitu siswa SMK sangat tertarik mengakses media sosial sehingga memiliki dampak baik dan buruk. Dampak baik media sosial yaitu menambah teman dan memberikan kemudahan dalam materi pembelajaran, adapun dampak negatif dari media sosial dapat membuat lalai terhadap hal yang tidak penting, sering mendapatkan teman yang tidak jelas dengan obrolan yang tidak bermanfaat sehingga membuang waktu (Fitri, 2017). Dampak positif lainnya, yaitu penggunaan media sosial akan membuat seseorang lebih banyak mengetahui tentang informasi yang paling baru dan terkini dengan kecepatan yang lebih baik daripada situs lain (Coskun & Karayagiz, 2019). Namun media sosial mempunyai dampak yang negatif jika tidak digunakan dengan baik, apalagi jika digunakan oleh para remaja, dikarenakan perkembangan mental yaitu emosi remaja tidak stabil dan sering kali berubah (Chandra dkk, 2021).

Penggunaan media sosial, mungkin memenuhi kebutuhan remaja untuk berpartisipasi dalam kelompok sosialnya, tetapi remaja juga lebih rentan mengalami ketakutan dan kecemasan ketika remaja merasa tidak termasuk di dalamnya atau kehilangan waktu bersama yang penting dengan teman-temannya (Fuster *et al.*, 2017). Kecemasan ketika remaja tidak masuk dalam kelompok sosialnya pada media sosial disebut dengan ON-FoMO. Kelompok remaja merasa kehilangan pengalaman berharga, ketika melihat teman-temannya update di media sosial tanpa kehadiran remaja tersebut. Kompas.com melalui tulisannya menyatakan terdapat kasus ketika remaja ingin menonton konser band Coldplay yang tidak diketahui karena melihat update dari teman-temannya yang antusias ingin menonton konser band tersebut (Kompas.com, 2023).

Hasil penelitian dari Ningtyas & Wiyono (2020) siswa SMK merasakan ketakutan dan kecemasan jika pengalaman orang lain memiliki nilai yang lebih besar daripada yang ia miliki. Pengalaman ini biasanya yaitu pengalaman berharga yang dibagikan oleh orang lain di sosial mediana. Jika teman bersenang-senang tanpanya, 37,1% siswa merasa khawatir dan gelisah, dan 71,4% merasa terganggu jika ia melewatkan kesempatan untuk bertemu dan berkumpul dengan teman-temannya. Bermain di sosial media, melakukan pencarian di search engine, dan berkirim pesan melalui instant messaging adalah aktivitas yang biasa dilakukan oleh 77,1% orang yang mengakses internet pada saat ini.

Singkatnya, para remaja sendiri mempunyai pandangan tentang penggunaan media sosial, remaja yang mengkategorikan dirinya sebagai “seseorang yang tidak bahagia” mengatakan bahwa media sosial membuat individu merasa lebih populer dan mengurangi rasa malu sekaligus membuat individu merasa percaya diri, jika tidak menggunakan media sosial, remaja merasa buruk terhadap diri sendiri, dan lebih tertekan (Al-sabti *et al.*, 2017). Situasi ini dikenal sebagai ketakutan kehilangan waktu atau ON-FoMO, dimana seseorang khawatir terlambat atau bahkan tidak mengetahui apa saja kegiatan orang pada media sosial yang menjadikan seseorang selalu mempunyai keinginan untuk terhubung ke dunia maya (Gugushvili dkk, 2020).

Menurut Sette *et al.* (2020) *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) adalah kekhawatiran yang berlebihan saat tidak bisa mengakses media sosial. Khawatir orang-orang yang muncul sebagai akibat dari ketinggalan informasi, gosip, atau trend yang berkembang di lingkungan sosial seseorang, kemudian menjadi takut akan ditolak oleh orang-orang di lingkungan sosialnya. Selain itu, media sosial yang memungkinkan komunikasi jarak jauh, telah menimbulkan

masalah baru yang membuat orang takut jika seseorang tidak akan memiliki pengalaman menyenangkan yang sama dengan orang lain (Shodiq *et al.*, 2020). ON-FoMO adalah fenomena sosial di mana banyak pengguna *smartphone* sering mengecek dan memasukkan informasi internal dalam konteks media sosial. Seseorang ingin memperoleh nilai atau pengalaman tertentu secara berkelanjutan. Namun, ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, hal ini memicu berbagai reaksi negatif, termasuk tidak nyaman, kecemasan, kebingungan, dan lekas marah (Song *et al.*, 2017).

Individu yang mempunyai kemungkinan ON-FoMO dapat menunjukkan berbagai tanda-tanda, seperti kesulitan untuk meninggalkan untuk mengakses *smartphone*, merasa gelisah saat tidak memeriksa media sosial, menganggap postingan atau status orang lain sangat menarik, berkomunikasi dengan teman di media sosial lebih penting daripada berkomunikasi dengan rekan di dunia nyata, dan selalu ingin menampilkan diri dengan membagikan foto atau video kegiatan yang seseorang lakukan di media sosialnya, salah satunya yaitu di *story* (Utami & Aviani, 2021).

Dari penjelasan di atas, *Online Fear of Missing Out* adalah fenomena yang mengkhawatirkan karena pendorongnya melalui penggunaan teknologi. Tingginya penggunaan media sosial disebabkan oleh rendahnya tingkat regulasi diri akademik siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengendalikan pikiran, mengatur kegiatan-kegiatan yang menunjang kegiatan akademik (Shen *et al.*, 2020). Melalui perspektif *Self-Determination Theory* (SDT), menguraikan bahwa faktor terjadinya ON-FoMO karena dimensi kepribadian, gender, regulasi diri akademik, kepuasan kebutuhan psikologis, dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self*. Ketiga kebutuhan yang dimaksud yaitu kebutuhan akan kompetensi, keterikatan, dan otonomi. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis tersebut dapat memunculkan berbagai emosi negatif, seperti kecemasan, kekecewaan, perasaan tidak nyaman, kekurangan dan sebagainya (Przybylski *et al.*, 2013). Hal ini mendorong seseorang untuk mengatasi berbagai emosi negatifnya, salah satunya dengan cara beraktivitas pada media sosial (Alutaybi, 2019).

ON-FoMO pada dasarnya berdampak negative karena seseorang merasa kehilangan pengalaman di media sosial dan tidak memahami sesuatu yang diinginkan yang mengakibatkan kecemasan. Tetapi ON-FoMO bisa berdampak positif, jika seseorang merasa baik karena tidak melakukan sesuatu yang tidak diinginkan atau tidak menerima sesuatu yang tidak diperlukan di media sosial, untuk dapat ON-FoMO positif, orang dapat memahami, memilih, dan melakukan kegiatan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka (Kurniawan & Utami, 2022).

Regulasi diri akademik merupakan kemampuan untuk mengelola diri dalam strategi belajar yang mengacu pada metakognisi, perilaku, dan motivasi untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 1989). Untuk menuju hasil belajar yang baik, siswa seharusnya memiliki kemampuan untuk mulai mengatur jadwal belajar sendiri, harus memilih kegiatan yang dapat membantu individu belajar, dan membuat strategi belajar yang menunjukkan bagaimana individu dapat mencapai tujuan belajarnya (Pratiwi & Laksmi, 2016).

Pratiwi & Wahyuni (2019) menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri akademik yang baik adalah belajarnya dapat diatur dengan baik jika pikiran dan perilakunya dikontrol olehnya sendiri, bukan oleh orang lain atau lingkungannya. Untuk tetap fokus dalam belajarnya, seseorang yang memiliki regulasi diri akademik dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta dorongan di lingkungannya. Sianipar & Kaloeti (2019)

menunjukkan bahwa perasaan yang terganggu dan kurangnya regulasi diri akademik memiliki dampak positif terhadap ketergantungan terhadap ON-FoMO. Penemuan ini diperkuat oleh Sianipar & Kaloeti (2019) dengan mengatakan bahwa ketidakmampuan untuk mengelola waktu luang individu menyebabkan individu menjadi bosan dan memilih untuk menggunakan waktu luang untuk menghibur diri dengan mengakses media sosial.

Adapun hasil studi yang dikemukakan oleh fajri (2021) menggambarkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketakutan kehilangan sesuatu (ON-FoMO) pada siswa Adabiah 1 Padang dan pengendalian diri. Hasil penelitian, seperti yang ditunjukkan oleh Sinambela (2023) menunjukkan sebuah hasil bahwa generasi Z pengguna Instagram memiliki tingkat takut kehilangan sesuatu di media sosial dan tingkat regulasi diri yang rendah. Studi lain oleh Zahroh & Sholichah (2022) menunjukkan bahwa gambaran diri yang baik dan regulasi diri mempengaruhi ON-FoMO, semakin banyak gambaran diri dan regulasi diri yang dimiliki seseorang, semakin sedikit atau lebih sedikit ON-FoMO.

Originalitas pada penelitian ini adalah menguji regulasi diri yang lebih spesifik yaitu regulasi diri akademik, terdapat asumsi yang menjelaskan regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan hidup atau belajar. Sementara itu, regulasi diri akademik atau biasa dikenal dengan *Self-Regulated Learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas belajar dengan memanfaatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Jadi, perbedaannya terletak, pada regulasi diri lebih umum mengacu pada pengaturan diri dalam mencapai tujuan hidup, sedangkan regulasi diri akademik lebih spesifik mengacu pada pengaturan diri dalam aktivitas belajar.

Jika dilihat dari penjelasan sebelumnya, penelitian kali ini memiliki rumusan masalah yaitu seberapa besar pengaruh regulasi diri akademik terhadap ON-FoMO pada siswa SMK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi diri akademik terhadap ketakutan kehilangan sesuatu pada siswa SMK. Manfaat praktis penelitian ini yaitu dapat dijadikan usaha pemahaman tentang pengaruh regulasi diri akademik terhadap ON-FoMO pada siswa SMK, dan memberikan kontribusi bagi pengembangan dalam ilmu Psikologi Pendidikan. Manfaat teoritis penelitian ini yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran bagi masyarakat maupun remaja mengenai pentingnya regulasi diri akademik, sehingga dapat memberikan suatu pandangan kepada pengguna media sosial agar memiliki kemampuan regulasi diri akademik yang baik ketika menghadapi *Online Fear of Missing Out*.

Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)

Menurut Sette *et al.* (2020) *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)* adalah kekhawatiran yang berlebihan saat tidak bisa mengakses media sosial. *Online Fear of Missing Out* merupakan perasaan cemas atau keinginan yang muncul ketika seorang individu merasa bahwa mereka akan kehilangan momen atau pengalaman yang menarik ketika tidak mengikuti aktivitas di media sosial atau internet. Ini sering terjadi ketika individu membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain yang mengikuti trend atau menjalani kehidupan yang lebih menarik (Oberst, 2017).

Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Online Fear of Missing out (ON-FoMO)*

Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk :

1. Dimensi Kepribadian
Mengacu pada lima dimensi kepribadian *Big Five*, individu yang cenderung tinggi dalam *extraversion*, yakni individu yang pandai bergaul dan banyak bicara akan mempunyai level ON-FoMO cenderung tinggi (Tresnawati, 2016).
2. *Gender*
Sianipar & Kaloeti (2019) Dalam studinya, dia menemukan bahwa pria memiliki tingkat ON-FoMO yang lebih rendah daripada wanita. Wanita kecanduan media sosial karena wanita lebih mempunyai keinginan untuk disukai dan berbagi cerita tentang kehidupan, hal tersebut yang membuat wanita lebih rentan untuk mengalami ON-FoMO, wanita juga memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima dan diakui di suatu kelompok (Balta dkk, 2018).
3. Regulasi diri akademik
Regulasi diri akademik dapat berdampak pada ON-FoMO karena dapat membantu individu mengembangkan keterampilan pengaturan diri yang baik untuk mengelola penggunaan media sosial dan mengurangi dampak negatif ON-FoMO. Menurut Przybylski *et al.* (2013), ON-FoMO muncul dari kebutuhan akan koneksi sosial, harga diri, kompetensi, dan otonomi. Dengan mengendalikan pembelajarannya sendiri, individu dapat mengembangkan rasa otonomi dan kompetensi, yang dapat membantu mengurangi rasa takut kehilangan pengalaman yang berkontribusi terhadap harga diri seseorang.
4. Tingkat kepuasan kebutuhan pokok psikologis
Tingkat kepuasan kebutuhan psikologis dasar yang di kemukakan oleh Przybylski *et al.* (2013) melalui teorinya, *Self-Determination Theory (SDT)*, tidak menunjukkan adanya kepuasan terhadap kebutuhan psikologis dasar (kompetensi, keterikatan dan otonomi) yang cenderung mengalami rasa takut ketinggalan. Hal ini penting karena individu tidak mempunyai kebutuhan dasar.
5. Kebutuhan psikologis yaitu *self*
Berkaitan dengan kemampuan dan kemandirian (Przybylski *et al.*, 2013). Tingkat ON-FoMO yang lebih tinggi secara signifikan dikaitkan dengan kebutuhan psikologis akan *self* penting untuk kompetensi, keterkaitan, dan otonomi, serta penurunan suasana hati yang positif dan kepuasan hidup. Individu akan menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologis seseorang jika tidak terpenuhi (Sette *et al.*, 2020).

Aspek *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)*

Menurut *Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO)* yang dikembangkan oleh Sette,*et al.*(2020), FoMO terdiri dari empat aspek yaitu:

1. *Anxiety*
Ketika ia tidak dapat mengakses internet, ia mengalami kecemasan dan emosi negatif.
2. *Need to belong*
Merupakan pengalaman buruk ketika seseorang tidak dapat bergabung dengan kelompok atau dihiraukan di media sosial.
3. *Addiction*
Merupakan kesulitan mengendalikan diri saat menggunakan media sosial
4. *Need for popularity*
Merupakan keinginan seseorang untuk selalu diterima di media sosial

Regulasi Diri Akademik

Regulasi diri akademik adalah proses pembelajaran terpadu, yang melibatkan pengembangan serangkaian perilaku konstruktif yang mempengaruhi pembelajaran strategis dan inspirasi seseorang untuk belajar (Nambiar *et al.*, 2022). Regulasi diri akademik adalah kemampuan untuk mengelola diri sendiri melalui strategi belajar yang menggunakan metakognisi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 1989).

Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Akademik

Terdapat tiga faktor yang mampu mempengaruhi regulasi diri akademik (Nambiar *et al.*, 2022)

- 1) Faktor personal, yaitu mencakup pengetahuan yang dimiliki seseorang, kemampuan metakognisi dan tujuan yang ingin dicapai.
- 2) Faktor perilaku, yaitu ketika seseorang berusaha melakukan yang terbaik untuk mempertahankan suatu perilaku, akan menghasilkan peningkatan regulasi diri.
- 3) Faktor lingkungan, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian akademik siswa adalah lingkungannya, serta hal-hal yang terjadi di dalam dan di luar diri siswa.

Aspek Regulasi Diri Akademik

Menurut Nambiar *et al.* (2020) Regulasi diri akademik terdiri dari tiga aspek yaitu:

1. *Forethought*
Tahap ini terjadi sebelum pertunjukan sebenarnya, menentukan tahap tindakan, memetakan tugas untuk meminimalkan hal-hal yang tidak diketahui, dan membantu mengembangkan pola pikir positif. Melibatkan tugas-tugas seperti inisiasi, perencanaan, penetapan tujuan dan gangguan atau masalah yang mengganggu dimulainya proses belajar.
2. *Performance control*
Gangguan-gangguan yang dihadapi seseorang selama proses belajar, manajemen waktu, kondisi yang memfasilitasi pembelajaran dan teknik memotivasi diri yang digunakan.
3. *Self-reflection*
Fase ini melibatkan refleksi setelah kinerja, evaluasi diri, dan evaluasi hasil dibandingkan dengan tujuan. Membutuhkan evaluasi pencapaian tujuan, keberhasilan atau kegagalan suatu rencana, manajemen waktu yang tidak memadai, dan kondisi di mana seseorang mencapai hasil maksimal.

Pengaruh Regulasi Diri Akademik terhadap *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO)

Regulasi diri akademik menjadikan seseorang dapat menetapkan tujuan hidup, membuat rencana, dan menyesuaikan perilakunya. Sikap tersebut penting dilaksanakan seseorang untuk menunjang perkembangannya karena juga dapat mengendalikan kondisi lingkungan dan dorongan emosi yang mungkin menghambat perkembangan seseorang, seseorang yang ingin mengembangkan diri hendaknya berusaha mendisiplinkan dirinya semaksimal mungkin untuk mencapai tahap perkembangan yang diinginkan. Semakin tinggi tingkat regulasi diri akademik remaja, semakin baik remaja dapat mengontrol penggunaan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Regulasi diri akademik dapat mengurangi kecemasan media sosial karena seseorang dapat mengontrol diri dan lingkungan belajarnya (McCombs, 2013).

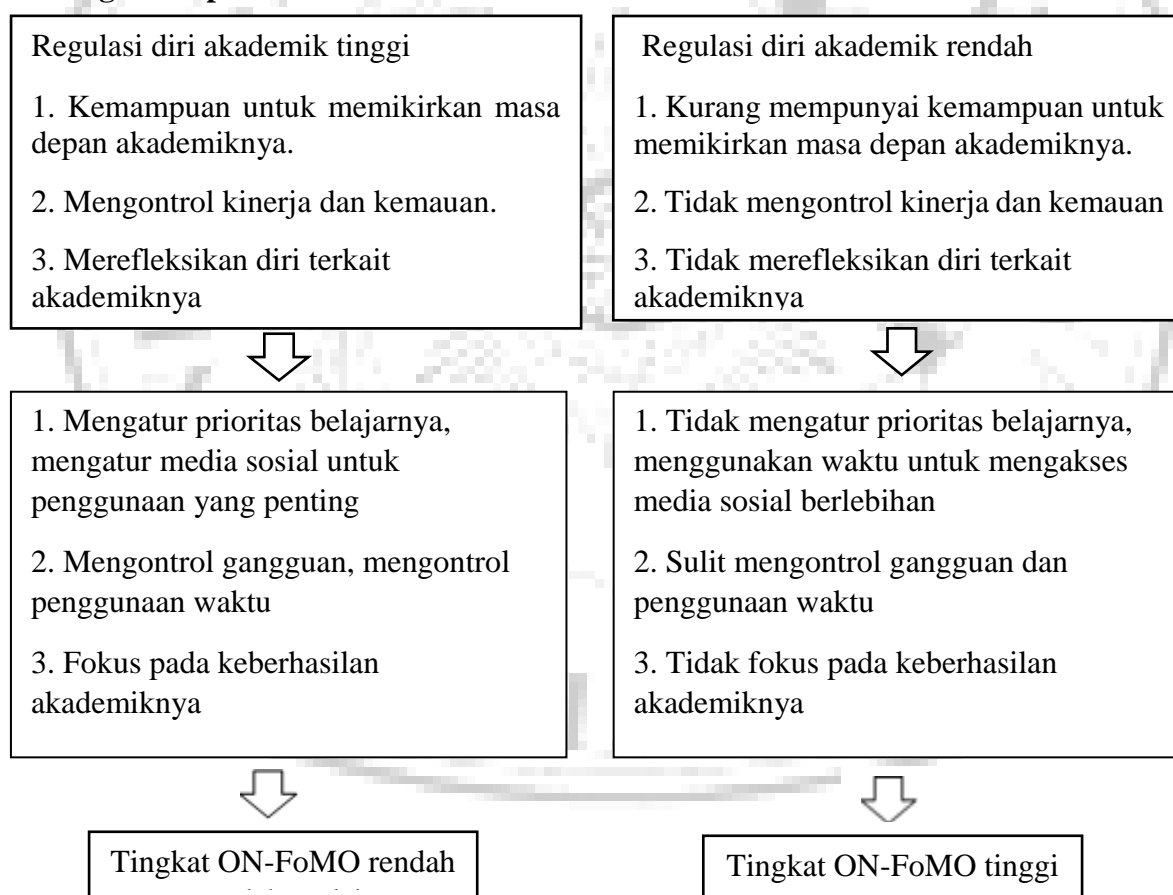
Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) sebagai perasaan khawatir, ketakutan, dan kecemasan kehilangan aktivitas menarik atau menyenangkan seseorang yang mengarah pada keinginan untuk melanjutkan yang berhubungan dengan kehidupan orang lain di media sosial. ON-FoMO terjadi sebagai konsekuensi dari kegagalan memenuhi tiga kebutuhan dasar psikologi manusia

yaitu kebutuhan dasar menghadapi tugas sehari-hari (kompetensi), pentingnya menjalin hubungan yang kuat dengan orang lain (hubungan), dan kebutuhan untuk menentukan dan membentuk kehidupan secara mandiri (otonomi) (Przybylski *et al.*, 2013). Kegagalan menghadapi tugas dan kewajiban belajar sehari-hari pada siswa berakibat ON-FOMO.

Regulasi diri akademik dapat berpengaruh pada ON-FoMO karena dapat membantu individu mengembangkan keterampilan pengaturan diri yang baik untuk mengelola penggunaan media sosial dan mengurangi dampak negatif ON-FoMO, sehingga kecenderungan untuk mengalami ON-FoMO berkurang. Hal tersebut juga dikonfirmasi oleh temuan studi sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara regulasi diri akademik dan ON-FoMO (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Melalui penjelasan diatas, secara singkat dapat dikatakan bahwa regulasi diri akademik berperan dalam menentukan aktivitas remaja di tengah-tengah keberadaan ON-FoMO (Sianipar & Kaloeti, 2019). Seseorang yang mempunyai regulasi diri akademik yang baik dapat bertindak sesuai dengan tujuan dan tidak akan terganggu pembelajaran akademiknya karena media sosial. Dalam proses eksplorasi identitas, seseorang yang mengalami kesenjangan akan mencoba mengatasinya dengan cara yang lebih positif.

Kerangka Berpikir



Hipotesa penelitian

Penelitian ini memiliki hipotesa yaitu terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri akademik dengan fenomena *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO). Semakin tinggi regulasi diri

akademik semakin rendah pula ON-FoMO pada siswa SMK. Sebaliknya, jika regulasi diri akademik pada siswa SMK rendah, maka semakin tinggi ON-FoMO pada siswa SMK.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data numerik untuk mendapatkan pengetahuan. Penelitian ini menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian dalam perencanaan, proses, pembuatan hipotesis, teknik, dan analisis data untuk menarik kesimpulan (Waruwu, 2023). Studi ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui bagaimana variabel independen (X) mempengaruhi variabel dependent (Y). (Darmawan, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh variabel independen atau variabel bebas “regulasi diri akademik” dengan variabel dependen atau variabel terikat “*Online Fear of Missing Out*” pada pengguna siswa SMK.

Subyek Penelitian

Subjek penelitian adalah remaja yang sekarang baru memasuki atau sedang berada pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Peneliti akan mengambil subjek di SMK Negeri 1 Tanah Grogot yang berada di Kalimantan Timur. Jumlah subjek penelitian ini adalah sebanyak 291 siswa dari jumlah populasi yaitu 1065 siswa.

Populasi yang telah ditemui oleh peneliti dan bersedia untuk dijadikan sampel disebut sebagai responden yang dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel ini akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah suatu metode pengambilan sampel di mana kesempatan untuk terpilih sebagai sampel diberikan kepada seluruh populasi (Arieska & Herdiani, 2018). Karena jumlah sampel harus representatif, penelitian ini menggunakan rumus slovin untuk pengambilan sampel. Jika ukuran populasi diketahui pada taraf signifikan 5%, ukuran sampel minimal dihitung dengan rumus slovin:

Tabel 1. Demografi Subjek

<i>Information</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Usia		
15	68	23,4%
16	124	42,6%
17	77	26,5%
18	22	7,6%
Jenis Kelamin		
Perempuan	200	68,7%
Laki-laki	91	31,3%
Kelas		
X	148	51%
XI	128	44%
XII	15	5%

Variabel Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas atau variabel (X) (*Independent variable*) adalah

regulasi diri akademik dan variabel terikat (Y) (*Dependent variable*) yaitu *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO).

Definisi operasional dari regulasi diri akademik atau yang dikenal dengan *Self-Regulated Learning* adalah kemampuan individu untuk memikirkan masa depan akademiknya, mengontrol kinerja dan kemauan, dan merefleksikan diri terkait akademiknya. Alat pengukuran yang digunakan yaitu skala *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dari Zimmerman (1989) yang dikembangkan oleh Nambiar *et al.* (2022) yang membahas tiga dimensi pembelajaran mandiri yaitu model siklus yang terdiri dari tiga fase regulasi diri akademik yaitu pemikiran ke depan, kinerja atau kontrol kemauan, dan refleksi diri, yang telah dikembangkan untuk menilai proses pembelajaran mandiri siswa. Pengukuran menggunakan skala Likert 6 poin mulai dari “1 = Sangat Tidak Sesuai (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Kurang Setuju (KS), 4 = Cukup Setuju (CS), 5 = Setuju (S), 6 = Sangat Setuju (SS)”. Item dibangun dengan mengingat sub-proses dari siklus pembelajaran pengaturan mandiri. Skala ASLQ memiliki 25 item *Cronbach's Alpha* ditemukan sebesar 0,923, nilai 0,70 atau lebih tinggi umumnya dianggap cukup untuk menggunakan instrument.

Definisi operasional dari *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) adalah kecemasan ketika seseorang tidak dapat mengakses internet, tidak dapat bergabung dengan kelompok sosial, kesulitan mengendalikan diri serta keinginan untuk selalu diterima di media sosial. Pengukuran variabel *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dari Sette *et al.* (2020), menggunakan *online Fear of Missing Out* (ON-FoMO). *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) adalah alat ukur yang dikembangkan untuk mengukur ketakutan kehilangan sesuatu dalam situasi online sebenarnya. Terdapat empat dimensi dalam skala ON-FoMO, yang terdiri dari 20 butir dengan 1 item *unfavorable*. Dimensi pertama adalah kecemasan, yang terdiri dari perasaan cemas atau perasaan negatif, serta selalu berpikir tentang hal-hal ketika tidak bisa terhubung ke internet. Dimensi kedua adalah kebutuhan untuk bergabung, yang merupakan pengalaman yang tidak mengenakan ketika seseorang tidak bisa bergabung dengan kelompok lain atau tidak dihiraukan di media sosial. Dimensi ketiga adalah kecanduan, yaitu saat individu kesulitan mengendalikan diri saat menggunakan media sosial. Dimensi keempat adalah kebutuhan untuk popularitas, yang merupakan pengalaman di mana seseorang. Butir dari skala berbentuk pernyataan yang harus direspon (“Saya merasa tidak senang mengetahui di jejaring sosial teman saya berada di suatu suatu tempat yang ingin saya kunjungi juga”). Pilihan respon butir menggunakan skala likert dengan rentang jawaban dari “1 = Sangat Tidak Sesuai (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Kurang Setuju (KS), 4 = Cukup Setuju (CS), 5 = Setuju (S), 6 = Sangat Setuju (SS)”. Validitas dan Reliabilitas skala ON-FoMO adalah sebesar *Cronbach's alpha* $\alpha = .865$.

Prosedur Analisis Data

Penelitian ini melakukan tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Tahap persiapan dimulai dengan membuat latar belakang penelitian dan membaca literatur atau teori tentang variabel regulasi diri akademik dan fenomena *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO). Selanjutnya, menyiapkan skala yang akan digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) yang digunakan dalam penelitian Nambiar *et al.* (2022) dan juga yang digunakan *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dalam penelitian milik Sette *et al.* (2020). Tahap pelaksanaan, menyebarkan skala tentang *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dan *online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dengan kriteria siswa SMK dengan menggunakan *google form* menggunakan skala likert dengan 6 titik respon.

Skala pengukuran interval adalah skala likert yang bukan tipe data likert, digunakan untuk mengukur sifat-sifat individu seperti pengetahuan atau sikap, dengan menggunakan skor total dari masing-masing butir pertanyaan. Di sisi lain, butir pertanyaan yang menggunakan tipe data likert memiliki skala pengukuran ordinal. Karena skala likert ini lebih disukai oleh responden dan memenuhi kriteria validitas, reliabilitas, kekuatan diskriminasi, dan stabilitas yang cukup, jumlah titik respon yang disarankan adalah tujuh (Budiaji, 2013). Tahap analisis, peneliti menganalisis data menggunakan IBM SPSS Statistic 25 dengan uji analisis regresi linier sederhana. Setelah dilakukan analisis kemudian disimpulkan apakah variabel x dapat mempengaruhi variabel.

HASIL PENELITIAN

Subjek dari penelitian ini merupakan siswa SMK berjumlah 291 dengan rentang usia 15-18 tahun. Setelah melalui tahap penyebaran data, reponden yang telah terkumpul sebanyak 291 lalu sampel data tersebut diolah dan dianalisis. Berikut adalah hasil deskripsi dari variabel ON-FoMO dan regulasi diri akademik.

Tabel 2. Data Variabel Penelitian

	Maksimum	Minimum	Mean	SD
Regulasi diri akademik	150	66	117	15
<i>Online Fear of Missing Out</i>	98	25	62,2	14.4

Pada tabel 2 dapat kita ketahui pada variabel regulasi diri akademik skor minimum 66 dan skor maksimum 150, berikutnya mean dari regulasi diri akademik bernilai 117 dengan standar deviasi yang diperoleh 15. Variabel *Online Fear of Missing Out* memiliki skor minimum 25 dan skor maksimum 98, berikutnya mean dari variabel ON-FoMO sebesar 62,2 dengan nilai standar deviasi 14,4. Peneliti melakukan analisis kategorisasi variabel, berikut hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Analisis Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentasi
Regulasi diri akademik	Rendah	85	29,2%
	Tinggi	206	70.8%
	Total	291	100%
<i>Online Fear of Missing Out</i>	Rendah	5	1,7%
	Tinggi	286	98,3%
	Total	291	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan dari total responden sebanyak 291 orang dengan kategori rendah dan tinggi pada dua variabel penelitian. Pada variabel regulasi diri akademik sebanyak 85 responden termasuk pada kategori rendah dan 206 responden pada kategori tinggi. Variabel *Online Fear of Missing Out* sebanyak 5 responden pada kategori rendah dan 286 responden pada kategori tinggi.

Tabel 4. Jenis Kelamin Variabel *Online Fear of Missing Out*

Variabel	Maksimum	Minimum	Kategori	Frekuensi
Perempuan	40	98	Rendah	0
			Tinggi	200
			Total	200
Laki-laki	25	96	Rendah	5
			Tinggi	86
			Total	91

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan ON-FoMO dari responden perempuan sebanyak 200 orang dengan kategori rendah 0 dan tinggi 200. Pada responden laki-laki *Online Fear of Missing out* sebanyak 5 responden termasuk pada kategori rendah dan 86 responden pada kategori tinggi.

Tabel 5. Uji Asumsi Normalitas Residual

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Regulasi diri akademik	.050	291	.082
ON-FoMO	.044	291	.200*

Pada tahap uji asumsi normalitas data, peneliti menggunakan uji normalitas residual Kolmogorov-smirnov. Uji ini dipilih dikarenakan ukuran sampel yang cukup besar ($N > 30$) serta melihat apakah selisih antara nilai aktual dan nilai prediksi dalam model regresi berdistribusi normal. Tabel 5 menunjukkan bahwa data residual regulasi diri akademik bernilai 0.082 dan ON-FoMO bernilai 0.2, maka dapat dilihat kedua variabel tersebut berdistribusi normal dengan ketentuan nilai signifikansi (P) $> 0,05$.

Tabel 6. Uji Asumsi Linieritas

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
ON-FoMO* Regulasi diri akademik	Between Groups	(Combined) 15718,478	66	238,159	1.197	0,170
	Linearity	857,507	1	857,507	4,309	0,039
	Deviation from Linearity	14860,972	65	228,630	1,1149	0,239
	Within Groups	44577,096	224	199,005		
	Total	60295,574	290			0,230

Model asumsi regresi yang dikatakan akurat harus memenuhi asumsi yaitu hubungan antara variabel independent (X) dan Variabel dependent (Y) memiliki sifat linier. Uji asumsi ini memberikan gambaran mengenai setiap adanya perubahan yang dialami variabel independent sejalan dengan perubahan variabel dependent. Menurut uji linier yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai Sig. Linearity $0,039 < 0,05$, sehingga memiliki arti variabel regulasi akademik memiliki hubungan signifikan dengan ON-FoMO.

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Sederhana

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std.Error	Beta	t	
(Constant)	75.595	6.599		11.456	.000
Regulasi diri akademik	-115	.056	-119	-2.042	.042

Berdasarkan hasil uji analisis regresi menunjukkan bahwa variabel Regulasi diri akademik memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap variabel *Online Fear of Missing Out*. Tabel.7 menunjukkan nilai signifikansi (*P*) sebesar $0,042 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi regulasi diri akademik $B = -115$

Tabel 8. Nilai Kontribusi Regulasi diri akademik terhadap *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO)

R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error of the Estimate
.119	.014	.011	14.34113

Tabel 8. Menunjukkan regulasi diri akademik mampu memprediksi variabel *Online Fear of Missing Out*. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai R-Square sebesar 0,014 yang mempunyai arti regulasi diri akademik menjadi salah satu predictor *Online Fear of Missing Out* dengan nilai kontribusi 1,4%.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri akademik mempunyai pengaruh signifikan negatif terhadap variabel *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO). Regulasi diri akademik dalam penelitian ini mempunyai kontribusi sebanyak 1,4% kepada *Online Fear of Missing Out* yang telah dirasakan seseorang. Terdapat variabel lain yang dapat memberikan kontribusi 98,6 % terhadap *Online Fear of Missing Out*. Variabel yang berkontribusi menyebabkan terjadinya *Online Fear of Missing Out* antara lain, tidak memenuhi kebutuhan kompetensi, otonomi, keterhubungan, kesejahteraan psikologis, regulasi diri akademik, *gender*, dan kepribadian (Chistina dkk, 2019).

ON-FoMO pada tingkat apapun sangat perlu untuk waspadai, jika tidak waspadai dapat memberikan dampak yang buruk dan berkepanjangan bagi individu yang mengalaminya. Menurut Akbar (2019) dampak negatif dari *Online fear of missing out* untuk remaja itu sendiri yakni tidak puas dengan kehidupan sendiri, menggunakan perangkat elektronik saat berjalan dan berkendara, tidak dapat sepenuhnya menikmati kebersamaan dalam kehidupan nyata, mengganggu jam belajar, mengabaikan kehidupan pribadi, dan menjadi iri terhadap postingan

orang lain yang akhirnya membuat orang menganggap kehidupan orang lain lebih menyenangkan dan bahagia. Pada usia remaja, siswa mengalami perubahan sikap yang berdampak pada emosi seseorang, penggunaan media sosial, dan kegiatan belajar siswa (Adriansyah, 2017).

Regulasi diri akademik mempengaruhi terhadap ON-FoMO dalam beberapa studi. Menurut studi sudah dikemukakan oleh Barron et al.(2020), ada dampak yang signifikan dari peraturan akademik individu terhadap *Online Fear of Missing Out* dalam bentuk strategi belajar yang diatur oleh siswa tersebut. Strategi belajar membantu siswa untuk mengatur aktivitasnya, dengan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol penggunaan media sosial dan aktivitas lainnya. Strategi belajar yang dilakukan oleh siswa yang membantu mengurangi *Online Fear of Missing Out* yaitu mulai dari mengontrol diri untuk mengendalikan penggunaan media sosial, mencari alternatif aktivitas positif ketika mulai bosan dalam kegiatannya, dapat memprioritaskan kegiatan atau tugas yang penting terlebih dahulu dalam kegiatan sehari-hari. Strategi yang ada dalam regulasi diri akademik adalah strategi dan tindakan untuk memenuhi tujuan, kegiatan mengobservasi diri sendiri dan menjauhi faktor yang menghambat aktivitas merupakan bentuk yang ada dalam regulasi diri akademik. Contohnya, ketika siswa yang telah mengatur jam belajarnya, siswa mengetahui perbedaan antara waktu yang digunakan untuk belajar dan waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial. Dengan demikian, siswa mulai membatasi waktu bermain media sosial agar lebih cenderung untuk mengerjakan tugas dan mempelajari materi yang diberikan di sekolah.

Dinamika Regulasi diri akademik yang tinggi maka membuat *Online Fear of Missing Out* semakin rendah. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada siswa, Di zaman sekarang, ditemukan bahwa penggunaan perangkat yang berkaitan dengan penggunaan media sosial merupakan hambatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penemuan penelitian ini sejalan dengan Wanjohi *et al.* (2015), siswa yang memiliki tingkat regulasi akademik yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengontrol penggunaan media sosialnya sehingga hal tersebut dapat menghindari dampak negatif seperti keterikatan pada media sosial, yang pada gilirannya dapat menjadi kompulsif dan adiktif (Reagle, 2015). Menurut studi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro memiliki hubungan negatif antara regulasi diri akademik dan ON-FoMO. Hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.169 dengan nilai $p = 0.010$ ($p < 0.05$) menunjukkan arah hubungan yang negatif, yaitu semakin tinggi regulasi diri akademik seseorang semakin rendah ON-FoMO. Menurut studi lain, Muhtarom (2022) menemukan dalam penelitiannya bahwa dari 208 responden yang berusia antara 15 dan 18 tahun, diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan internet, yang juga dikenal sebagai kecanduan internet atau *Online Fear of Missing Out*.

Dalam penelitian Sifa (2018) hasil dari wawancara ketiga siswi menunjukkan bahwa satu siswi tersebut sudah mengalami adiksi saat siswi tersebut membuka akun Instagram. Akibatnya, siswi mengalami masalah fisik seperti jari yang kesemutan karena memegang *smartphone* terlalu lama, mata menjadi merah karena iritasi, melihat layar *smartphone* terlalu sering, dan kesulitan mengatur jadwal belajarnya. Selain itu, kedua subjek lainnya menyatakan bahwa siswi menghabiskan banyak waktu setiap hari untuk membuka Instagram, yang menyebabkan siswi tersebut menunda-nunda tugas dan bahkan tidak menyelesaikannya tepat waktu.

Dalam penelitian dan pendekatan yang berbeda ditemukan hasil yang tidak signifikan antara regulasi diri akademik dengan *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) Berdasarkan hasil

penelitian sebelumnya, regulasi diri akademik mahasiswa tahun pertama sebagian besar berada dalam kategori tinggi ($n = 131$) dan sangat tinggi ($n = 40$). ON-FoMO mahasiswa tahun pertama cenderung berada dalam kategori sedang ($n = 108$) dan rendah ($n = 60$). Koefisien determinasi (R^2) penelitian ini sangat kecil, yaitu 1,9%. Selaras dengan studi tersebut, Ardhini & Tondok (2023) dalam penelitiannya Nilai R^2 pada variabel regulasi diri akademik didapatkan hasil yaitu 0.100 yang mempunyai arti variabel regulasi diri akademik dapat mempengaruhi variabel adiksi pada media sosial sebesar 10% yang artinya berkontribusi kecil.

ON-FoMO rentan terhadap kelompok usia remaja. Menurut Hetz *et al.* (2015) Media sosial sangat penting bagi siswa, terutama Gen Z saat ini, karena membantu individu berkomunikasi dengan teman dan keluarga serta memberikan dukungan sosial. Namun, media sosial juga dapat menyebabkan distraksi, menyita waktu, dan meningkatkan tingkat stress yang diterima. Dalam studi lainnya Schouwen (2022) dalam penelitiannya terdapat 319 responden berusia remaja yaitu 14-18 tahun dengan 90% perempuan dan 10% laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kontrol usia, jenis kelamin mempunyai nilai signifikansi $p < 0,001$ yang berarti mempunyai pengaruh yang signifikan. Hipotesisnya bahwa remaja dengan tingkat ON-FOMO yang lebih tinggi. Dalam Fathadhika (2018) menunjukkan hasil pada skala kecanduan media sosial memperlihatkan hamper seluruh kelompok remaja merasakan sulit untuk berkonsentrasi jika berhenti menggunakan media sosial. Sebanyak 343 subjek dilaporkan mengalami ON-FoMO pada tingkat yang tinggi pada skala ON-FoMO. Studi menunjukkan bahwa remaja umumnya kecewa dan sedih jika remaja melewatkan kesempatan untuk berkumpul dengan teman-temannya, terutama jika seseorang tidak diajak saat pergi.

Penelitian ini menjadi jawaban atas dua sisi yang memiliki perbedaan dalam penelitian sebelumnya. Dengan adanya ukuran dan perbedaan karakteristik sampel, lokasi, serta metode pendekatan yang berbeda dari sebelumnya, diketahui adanya pengaruh signifikan dari regulasi diri akademik terhadap *Online Fear of Missing Out* siswa SMK. Siswa SMK yang masuk pada kategori remaja, berdasarkan hasil analisis, siswa mungkin mengalami *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) yang sedang dan tinggi, sehingga hal ini sesuai dengan yang dialami oleh usia remaja atau siswa pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Jika ditinjau dari kategori usia, sampel pada penelitian ini terjadi pada kategori remaja. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa sebanyak 291 responden adalah anak SMK dengan usia 15-18 tahun. Adelhardt (2018) kelompok remaja ditemukan sebagai kelompok yang paling rentan terhadap risiko tinggi penggunaan media sosial secara berlebihan pada remaja perempuan yang lebih rentan mengalami kecanduan dibandingkan remaja laki-laki, Remaja menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-harinya dan bagi sebagian remaja merupakan teman sejati dimana saja dan kapan saja, bahkan individu menggunakannya juga di tempat tidur, hal tersebut membuat emosi negatif sehingga memengaruhi suasana hati dan kualitas tidur remaja. Pada masa remaja, terjalannya hubungan sosial, terutama dengan teman sebaya, meningkatkan risiko kecemasan dan ketakutan ketika seseorang merasa tidak termasuk dan kehilangan pengalaman bersama yang penting (Blackwell, 2017).

Menurut penelitian ini, *gender* atau jenis kelamin adalah faktor utama dalam mengidentifikasi seseorang yang mengalami ON-FoMO yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis survei yang dilakukan pada siswa SMK, kami menemukan bahwa dari 200 responden, 109 adalah perempuan, dan 91 orang adalah laki-laki. Beyens *et al.* (2016) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat ON-FoMO yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan perempuan yang lebih besar untuk diterima dan diakui, serta fakta bahwa perempuan

lebih mudah mengalami stres saat merasa tidak populer di sosial media. Akibatnya, perempuan cenderung memiliki tingkat ON-FoMO yang lebih tinggi.

ON-FoMO yang dimiliki siswa SMK berhubungan dengan tidak menunjukkan regulasi diri akademik yang baik dan memenuhi kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, keterikatan, dan kemandirian, yang cenderung menyebabkan ketakutan ketinggalan. Karena orang tidak memiliki kebutuhan dasar, ini penting. Menurut Zahroh (2022) hasilnya menunjukkan bahwa kepuasan diri dan peraturan akademik memiliki pengaruh negatif terhadap ON-FoMO dengan taraf signifikansi 0,000. Ada kesimpulan yang dapat dibuat bahwa ketika siswa memiliki konsep diri dan regulasi diri akademik yang lebih rendah, kemungkinan terjadinya ON-FoMO meningkat, dan sebaliknya.

Kebutuhan psikologis dasar (kompetensi, keterikatan dan otonomi) merupakan faktor yang sangat penting. Individu yang tidak memiliki kebutuhan psikologis dasar akan mengalami perasaan takut, ini dapat menyebabkan rasa tidak mampu dan merasa tidak lebih unggul daripada orang lain saat menggunakan sosial media, hal ini disebut *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO). Hal ini selaras pada studi Elhai *et al.* (2016) yang menunjukkan ketika seseorang melakukan kesalahan saat menggunakan media sosial dan menyebabkan rasa khawatir, terutama jika digunakan dengan sering, yang dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang, menyebabkan depresi dan ON-FoMO. Seseorang yang mengalami ON-FoMO mungkin takut ketinggalan berita, yang membuat seseorang ingin menggunakan sosial media secara teratur. Jika seseorang tidak dapat mengontrol penggunaan perangkat dan tidak dapat membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial, sebab ini akan berdampak negatif pada diri sendiri (Mufidah & Nursanti, 2023).

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar sampel mempunyai regulasi diri akademik kategori tinggi. Hasil menunjukkan bahwa 94,8% responden memiliki regulasi diri akademik yang baik. Kemampuan untuk mengontrol strategi belajar sendiri dikenal sebagai pengaturan diri akademik yang mengacu pada metakognisi, keinginan, dan perilaku untuk mencapai tujuan, seseorang dapat mengembangkan kemampuan atau keahlian untuk mengidentifikasi masalah, mencari dan menemukan solusi atau pemecahan masalah, menilai proses belajarnya, mempertahankan diri, dan mengatasi kesulitan untuk mencapai kesuksesan belajar.

Regulasi diri akademik membantu seseorang untuk mengurangi ON-FoMO dengan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur dan menjalankan tindakan yang memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik. Pada penelitian yang sudah dijelaskan diatas, menunjukkan bahwa rata-rata siswa mempunyai regulasi diri akademik yang tinggi maka semakin rendah ON-FoMO yang dialami. Siswa dapat mengikuti beberapa cara yaitu:

1. Mengatur waktu.
2. Siswa perlu mengatur tahap stres yang dihadapi, seperti menggunakan teknik stres management, seperti meditasi, olahraga.
3. Mengembangkan kemampuan menangani masalah
Kemampuan menangani masalah, seperti mengidentifikasi masalah, menganalisis masalah, dan mengembangkan solusi.
4. Mengembangkan kemampuan komunikasi
Siswa perlu mengembangkan kemampuan komunikasi, seperti mengkomunikasikan dengan guru, teman, dan keluarga.
5. Menggunakan media sosial dengan tepat.

Siswa perlu menggunakan media sosial dengan tepat, seperti mengatur waktu penggunaan media sosial, menggunakan media sosial untuk mempermudah belajar, dan menggunakan media sosial untuk meningkatkan hubungan dengan teman.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan berkaitan dengan generalisasi data, karena penelitian ini hanya dilakukan di 1 tempat saja. Kota Kalimantan memiliki banyak kecamatan dan banyak sekolah di masing-masing kecamatan. Pada setiap sekolah memiliki karakteristik siswa, lingkungan yang berbeda, dan pengajaran yang berbeda.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel regulasi diri akademik berdampak negatif yang signifikan terhadap ON-FoMO. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri akademik dapat berperan dalam mengurangi tingkat *Online Fear of Missing Out* pada siswa SMK.

Penelitian ini memiliki implikasi yaitu diharapkan dapat menjadikan sebuah edukasi (preventif) bagi para siswa agar meningkatkan regulasi akademik sehingga dapat membantu mengurangi tingkat ON-FoMO, siswa dapat mengembangkan keterampilan belajar, siswa dapat mengatur waktu dan prioritasnya dengan baik, dan pentingnya menggunakan media sosial secara seimbang. Penelitian ini diharapkan menjadi intervensi (kuratif) dalam melakukan bimbingan yang optimal sehingga siswa bisa mengendalikan ON-FoMO dan mengoptimalkan regulasi diri akademiknya. Untuk peneliti berikutnya yang ingin membicarakan mengenai *Online Fear of Missing Out*, dapat menggunakan variabel atau pendekatan lainnya untuk meneliti secara mendalam dan memberikan gambaran yang luas terkait variabel lain yang menjadi kontribusi *Online Fear of Missing Out* pada siswa SMK.

REFERENSI

- Adelhardt, Z., Markus, S., & Eberle, T. (2018, July). Teenagers' reaction on the long-lasting separation from smartphones, anxiety and fear of missing out. In *Proceedings of the 9th International Conference on Social Media and Society* (pp. 212-216).
- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah, M. (2017). Pendekatan transpersonal sebagai tindakan preventif “domino effect” dari gejala fomo (fear of missing out) pada remaja milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 33-40.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Al-Sabti, D. A., Singh, A. V., & Jha, S. K. (2017, September). Impact of social media on society in a large and specific to teenagers. In 2017 6th International Conference on Reliability, Infocom Technologies and Optimization (*Trends and Future Directions*) (ICRITO) (pp. 663-667). IEEE.
- Alutaybi, A., Arden-Close, E., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2019). How can social networks design trigger fear of missing out? Conference Proceedings - *IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics*, 2019-Octob, 3758–376
- Anshori, S. (2018). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media pembelajaran. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKN dan Sosial Budaya*, 2(1).2(1), 73–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.
- APJII. (2023, March 10). Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. *Bisnis.Com*.
- Ardhini, A. P. D., & Tondok, M. S. (2023). Adiksi Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Talenta*, 9(1), 69-77.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2).
- ATO, S. (2023). Terjangkit FOMO, Bertaruh Segalanya demi Mengais Perhatian.1. <https://www.kompas.id/baca/metro/2023/06/08/mereka-yang-bertaruh-segalanya-demi-mengais-perhatian>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Barron, R. L., & Kaye, L. K. (2020). Self-regulation strategies of smartphone use during university self-study. *The Journal of Social Media for Learning*, 1(1), 47-61.
- Beyens, I. P. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 1-8.
- Blackwell, D. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69 -72
- Budiaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert. *Jurnal ilmu pertanian dan perikanan*, 2(2), 127-133.

- Chandra, P. S., Ekaputri, S. S., Ilosa, A., Abduh, A., & Putra, I. C. (2021) Sosialisasi Online Dampak Negatif Media Sosial Bagi Remaja. *MENARA RIAU*, 15(1), 1-10.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- Darmawan, D. (2014). Pengaruh kompetensi dan semangat kerja terhadap prestasi kerja guru. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Indonesia*, 1(1), 1-14.
- Desjarlais, M. (2022). The socially poor get richer, the rich get poorer: The effect of online self-disclosure on social connectedness and well-being is conditional on social anxiety and audience size. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(4).
- Elhai, J. D. (2016). Fear of Missing Out, Need For Touch, Anxiety, and Depression Are Related To Problematic Smartphone Use. *Computer in Human Behavior*, 509-516.
- Fajri, R. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA ADABIAH 1 PADANG (*Doctoral dissertation, Universitas Putra Indonesia YPTK*). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*.
- Fathadhika, S. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208-215.
- Fitri, S. (2017). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap perubahan sosial anak: dampak positif dan negatif sosial media terhadap perubahan sosial anak. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 118-123.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out , online social networking and mobile phone addiction : A latent profile approach, 35(1), 23–30.
- Ghory, S., & Ghafory, H. (2021). The impact of modern technology in the teaching and learning process. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 4(3), 168-173.
- Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruitter, R., & Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(2).
- Hetz, P., Dawson, C., & Cullen, T. (2015, March). Social media use and FoMO while studying abroad. In *Society for Information Technology & Teacher Education International Conference* (pp. 2327-2334). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1-10.
- McCombs, B. L. (2013). Self-regulated learning and academic achievement: A phenomenological view. In *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 63-117). Routledge.

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion*, 42(5), 725-737.
- Mim, F.N., Islam, M.A., & Paul, G.K. (2018). Impact of the use of social media on students' academic performance and behavior change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 3(1), 299-302.
- Monanda, R., & Nurjanah, N. (2017). Pengaruh media sosial Instagram@ Awkarin terhadap gaya hidup hedonis di kalangan followers remaja (*Doctoral dissertation, Riau University*).
- Mufidah, W., & Nursanti, E. (2023). FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM: *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 46-57.
- Muhtarom, T. (2022). How The Impact Of Self Regulation On Fear Of Missing Out (FOMO) and Internet Addiction On Elementary School Pre Service Teacher Students?. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an*, 9(2), 100-109.
- Nambiar, D., Alex, J., & Pothiyil, D. I. (2022). Development and Validation of Academic Self-regulated Learning Questionnaire (ASLQ). *International Journal of Behavioral Sciences*, 16(2), 89-95.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Ningtyas, R. F. A., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FoMo) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo.ejournal.unesa.ac.id.
- Pratiwi, I.D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa SMA X. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 7(1)
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *Psikologi Pendidikan*, 8(1), 1-11.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10), 1-8.
- Schouwen, S. V. (2022). The Relationship Between Fear Of Missing Out and Depressive Symptoms in Dutch Adolescents: The Mediating Role of Social Comparison and Social Media Self-Regulation Failure (*Master's thesis*).
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29.
- Shen, Y., Zhang, S., & Xin, T. (2020). Extrinsic academic motivation and social media fatigue: Fear of missing out and problematic social media use as mediators. *Current Psychology*, 1-7.
- Shodiq, F., Kosasih, E., Maslihah, S., Psikologi, D., Pendidikan, F. I., & Indonesia, U. P. (2020). Need To Belong Dan Of Missing Out Mahasiswa. 4(1), 53-62.

- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan regulasi diri dengan adiksi media sosial instagram pada siswa SMK jayawisata Semarang (*Doctoral dissertation*, Undip).
- Sinambela, C. M. L. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z Di Kota Medan (*Doctoral dissertation*, Universitas Medan Area).
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of Missing Out (FoMO) in Mobile Social Media Environment: Conceptual Development and Measurement Scale. In Conference 2017 Proceedings (pp. 733–738).
<https://doi.org/https://doi.org/10.9776/17330>
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. Intuisi: *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179-185.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.
- Wanjohi, R.N., Mwebi, R.B. & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-regulation of facebook usage and academic performance of student in kenyan universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109-114.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910.
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73-80.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.

Lampiran

1. *Blueprint* Skala ON-FoMO

No	Indikator	Butir Item	F	UF	Jumlah
1.	<i>Anxiety</i>	1, 5, 7, 13.	F	-	4
2.	<i>Need to belong</i>	2,6, 9, 10.	F	-	4
3.	<i>Addiction</i>	3, 4, 11, 12, 14, 15.	F	-	6
4.	<i>Need for popularity</i>	8, 16, 17, 18, 19, 20.	8, 16, 17, 18, 19,	20	6

2. *Blueprint* Skala Regulasi Diri Akademik

No	Indikator	Butir Item	Jumlah
1.	<i>Forethought</i>	11, 14, 16, 19, 21, 25.	6
2.	<i>Performance control</i>	1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 23, 24.	15
3.	<i>Self- reflection</i>	3, 5, 8, 12.	4

3. Reliabilitas dan Validitas Variabel X (Regulasi Diri Akademik)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	291	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	291	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	25

Correlations

		X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	TOTAL
X1	Pearson Correlation	.227**	.218**	.191**	.249**	.316**	.145*	.141*	.469**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.013	.016	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X2	Pearson Correlation	.281**	.353**	.150*	.385**	.398**	.320**	.233**	.518**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.010	.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X3	Pearson Correlation	.437**	.396**	.334**	.374**	.421**	.365**	.160**	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X4	Pearson Correlation	.406**	.326**	.339**	.373**	.437**	.392**	.261**	.648**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X5	Pearson Correlation	.482**	.451**	.414**	.404**	.503**	.348**	.259**	.715**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X6	Pearson Correlation	.439**	.451**	.345**	.283**	.411**	.355**	.283**	.644**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X7	Pearson Correlation	.325**	.352**	.366**	.258**	.367**	.268**	.266**	.568**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X8	Pearson Correlation	.387**	.356**	.430**	.312**	.349**	.170**	.141*	.583**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.016	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X9	Pearson Correlation	.299**	.297**	.379**	.240**	.208**	.191**	.048	.486**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.419	.000

	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X19	Pearson Correlation	1	.576**	.471**	.484**	.564**	.344**	.326**	.698**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X20	Pearson Correlation	.576**	1	.450**	.526**	.572**	.392**	.371**	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X21	Pearson Correlation	.471**	.450**	1	.269**	.308**	.315**	.242**	.631**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X22	Pearson Correlation	.484**	.526**	.269**	1	.540**	.317**	.358**	.600**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X23	Pearson Correlation	.564**	.572**	.308**	.540**	1	.473**	.401**	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X24	Pearson Correlation	.344**	.392**	.315**	.317**	.473**	1	.368**	.549**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
X25	Pearson Correlation	.326**	.371**	.242**	.358**	.401**	.368**	1	.462**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	291	291	291	291	291	291	291	291
TOTAL	Pearson Correlation	.698**	.702**	.631**	.600**	.710**	.549**	.462**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	291	291	291	291	291	291	291	291

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Reliabilitas dan Validitas Variabel Y (*Online Fear of Missing Out*)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	291	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	291	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	20

Correlations

		Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	TOTAL
Y1	Pearson Correlation	.200**	.244**	.303**	.223**	.117*	.135*	.561**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.046	.021	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y2	Pearson Correlation	.146*	.232**	.178**	.192**	.089	.228**	.514**
	Sig. (2-tailed)	.013	.000	.002	.001	.132	.000	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y3	Pearson Correlation	.148*	.267**	.293**	.242**	.131*	.188**	.613**
	Sig. (2-tailed)	.011	.000	.000	.000	.026	.001	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y4	Pearson Correlation	.235**	.218**	.268**	.243**	.125*	.133*	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.032	.023	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y5	Pearson Correlation	.228**	.309**	.367**	.275**	.220**	.112	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.056	.000

	N	291	291	291	291	291	291	291
Y6	Pearson Correlation	.142*	.238**	.247**	.188**	.240**	.037	.541**
	Sig. (2-tailed)	.016	.000	.000	.001	.000	.524	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y7	Pearson Correlation	.208**	.218**	.252**	.119*	.177**	.111	.530**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.043	.002	.059	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y8	Pearson Correlation	.091	.253**	.308**	.271**	.349**	-.072	.546**
	Sig. (2-tailed)	.122	.000	.000	.000	.000	.219	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y9	Pearson Correlation	.199**	.306**	.268**	.320**	.257**	.044	.553**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.455	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y10	Pearson Correlation	.178**	.378**	.402**	.235**	.393**	.024	.522**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.000	.683	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y11	Pearson Correlation	.202**	.251**	.330**	.226**	.238**	.008	.581**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.897	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y12	Pearson Correlation	.225**	.146*	.285**	.172**	.260**	-.057	.542**
	Sig. (2-tailed)	.000	.013	.000	.003	.000	.336	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y13	Pearson Correlation	.095	.216**	.272**	.124*	.368**	.062	.421**
	Sig. (2-tailed)	.105	.000	.000	.034	.000	.294	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y14	Pearson Correlation	.147*	.204**	.296**	.219**	.291**	.095	.470**
	Sig. (2-tailed)	.012	.000	.000	.000	.000	.105	.000

	N	291	291	291	291	291	291	291
Y15	Pearson Correlation	1	.312**	.214**	.228**	.112	-.008	.414**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.056	.887	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y16	Pearson Correlation	.312**	1	.753**	.397**	.491**	.073	.616**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.214	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y17	Pearson Correlation	.214**	.753**	1	.383**	.531**	.075	.662**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.204	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y18	Pearson Correlation	.228**	.397**	.383**	1	.348**	.036	.521**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.538	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y19	Pearson Correlation	.112	.491**	.531**	.348**	1	.020	.530**
	Sig. (2-tailed)	.056	.000	.000	.000		.738	.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
Y20	Pearson Correlation	-.008	.073	.075	.036	.020	1	.220**
	Sig. (2-tailed)	.887	.214	.204	.538	.738		.000
	N	291	291	291	291	291	291	291
TOTAL	Pearson Correlation	.414**	.616**	.662**	.521**	.530**	.220**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	291	291	291	291	291	291	291

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

5. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri Akademik

Statistics

Regulasi diri akademik

N	Valid	291
	Missing	0

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	85	29.2	29.2	29.2
	Tinggi	206	70.8	70.8	100.0
Total		291	100.0	100.0	

6. Kategorisasi Variabel ON-FoMO

Statistics

ON-FoMO

N	Valid	291
	Missing	0

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	5	1.7	1.7	1.7
	tinggi	286	98.3	98.3	100.0
Total		291	100.0	100.0	

7. Jenis Kelamin Variabel ON-FoMO

perempuan

skor

N	Valid	200
	Missing	0
Minimum		40.00
Maximum		98.00

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tinggi	200	100.0	100.0	100.0

Laki-laki

kategori

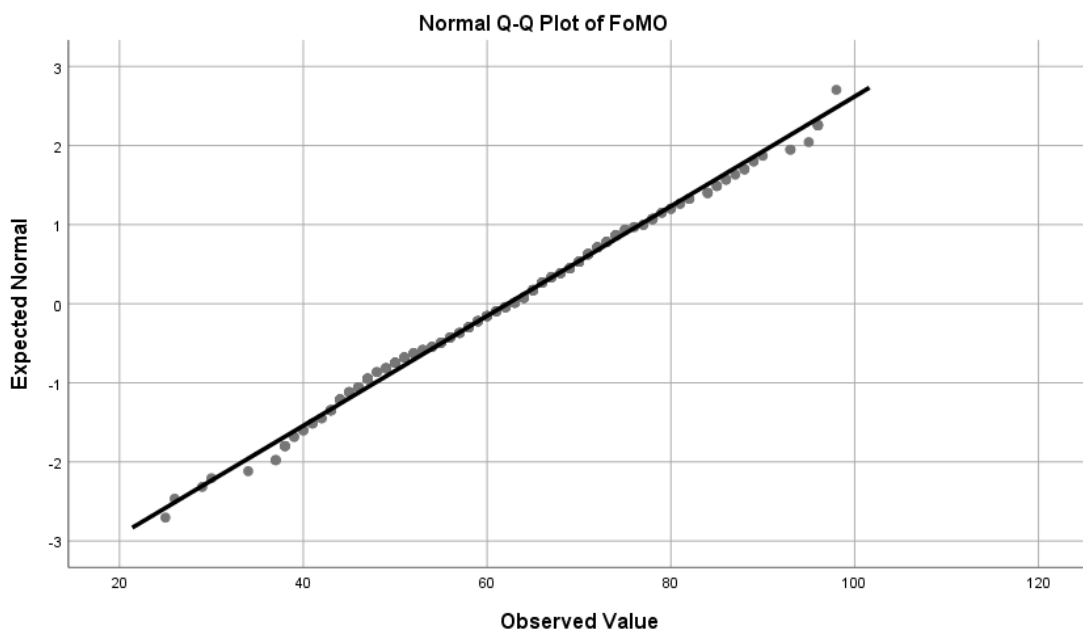
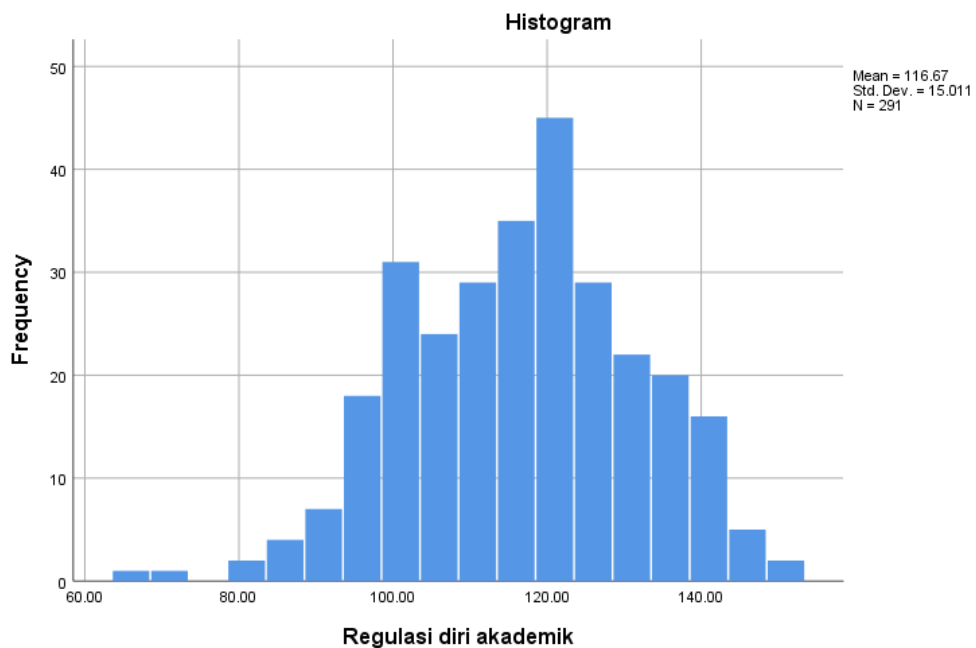
N	Valid	91
	Missing	0

		Laki-laki			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	5	5.5	5.5	5.5
	Tinggi	86	94.5	94.5	100.0
Total		91	100.0	100.0	

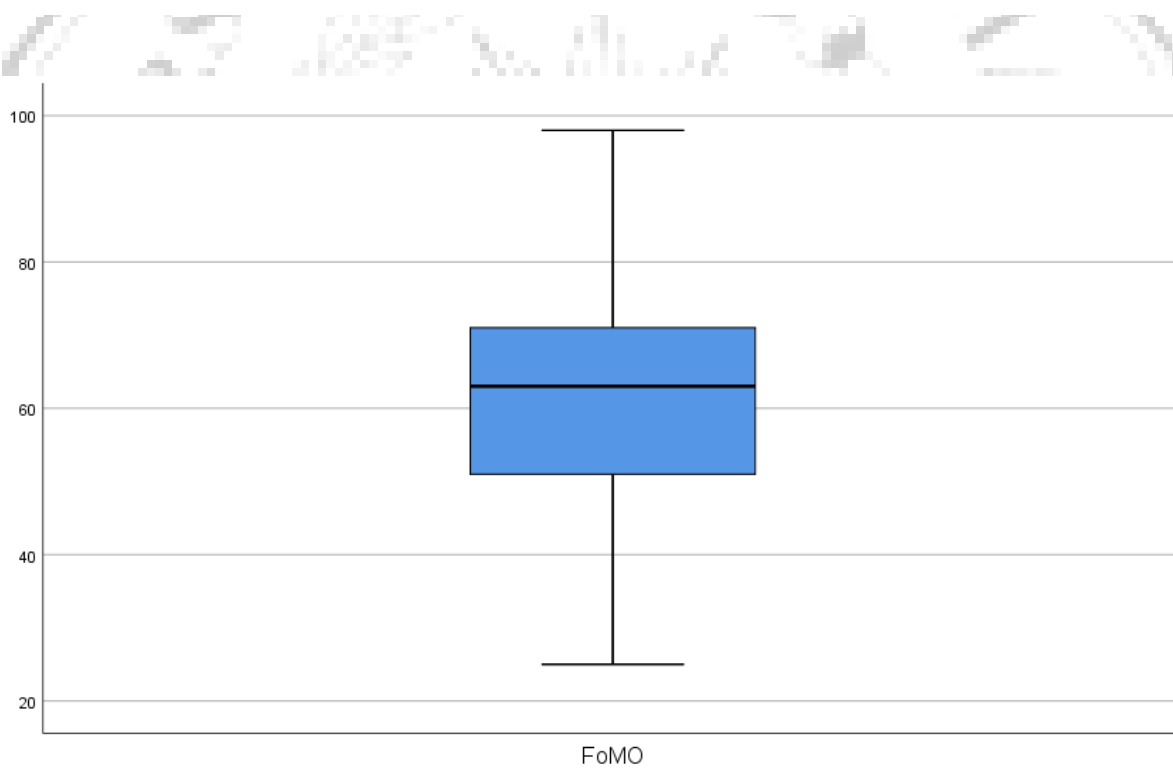
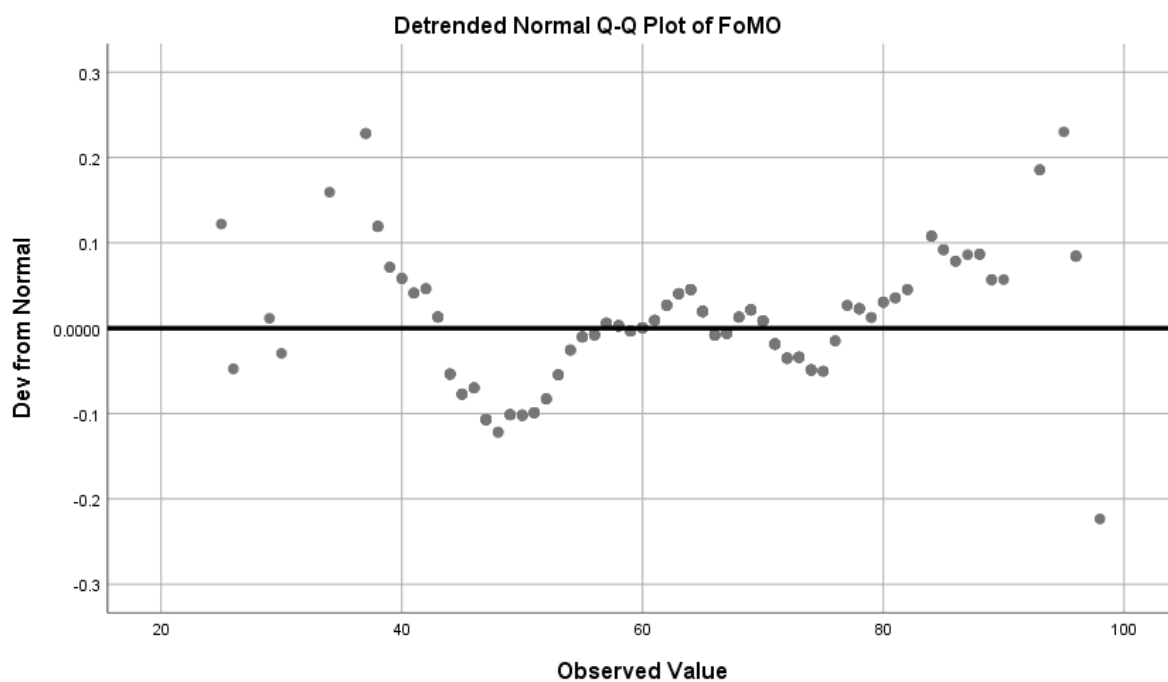
8. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi diri akademik	.050	291	.082	.991	291	.079
ON-FoMO	.044	291	.200*	.993	291	.217

*. This is a lower bound of the true signi



a. Lilliefors Significance Correction



Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi diri akademik	291	100.0%	0	0.0%	291	100.0%
ON-FoMO	291	100.0%	0	0.0%	291	100.0%

9. Uji Asumsi Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
ON-FoMO * Regulasi diri akademik	Between Groups	(Combined)	15718.478	66
		Linearity	857.507	1
		Deviation from Linearity	14860.972	65
	Within Groups		44577.096	224
	Total		60295.574	290
ON-FoMO * Regulasi diri akademik	Between Groups	(Combined)	238.159	1.197
		Linearity	857.507	4.309
		Deviation from Linearity	228.630	1.149
	Within Groups		199.005	
	Total			
ON-FoMO * Regulasi diri akademik	Between Groups	(Combined)		.170
		Linearity		.039
		Deviation from Linearity		.230
	Within Groups			
	Total			

10. Uji Analisis Regresi

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi diri akademik ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: ON-FoMO

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.119 ^a	.014	.011	14.34113

a. Predictors: (Constant), Regulasi diri akademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	857.507	1	857.507	4.169	.042 ^b
	Residual	59438.067	289	205.668		
	Total	60295.574	290			

a. Dependent Variable: ON-FoMO

b. Predictors: (Constant), Regulasi diri akademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	75.595	6.599		11.456	.000
	Regulasi diri akademik	-.115	.056	-.119	-2.042	.042

a. Dependent Variable: ON-FoMO

11. Uji Laboratorium Verifikasi Data dan Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/229/Lab-Psi/UMM/III/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Salsabila Rafif
NIM : 202010230311311
Dosen Pembimbing : 1) Yudi Suharsono, M.Si
2) Ahmad Sulaiman, M.Ed

Yang bersangkutan telah melakukan :


1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 7 Maret 2024

Petugas Cek


Navy Tri Indah Sari, M.Si



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/240/Lab-Psi/UMM/III/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Salsabila Rafif
 NIM : 202010230311311
 Dosen Pembimbing : 1) Yudi Suharsono, M.Si
 2) Ahmad Sulaiman, M.Ed

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Academic Self- Regulation terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMK	25%	8%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 8 Maret 2024

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si